



# 今月のこんだて紹介



五穀米入りご飯

牛乳

☀️肉うどん☀️

ししゃものから揚げ

小松菜のおひたし

## 肉うどん



※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ うどん	1玉	① 豚肉ももは食べやすい大きさに切る。
○ 豚肉もも	90g	② 干しいたけは、水で戻してせん切りにする。
○ 油揚げ	10g	③ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをして短冊切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
○ 干しいたけ	1g	④ 鍋に煮干しだしを沸かし、豚肉もも、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、油揚げの順に入れて煮込み、調味料を加える。
○ たまねぎ	30g	⑤ うどんを入れて、ねぎを加えて仕上げる。
○ ごぼう	25g	
○ にんじん	20g	
○ ねぎ	15g	
○ 食塩	少々	
○ 上白糖	小さじ1	
○ うす口醤油	大さじ1・1/2	
○ 酒	小さじ1	
○ 煮干しだし	600mL	

## うどん

うどんは、奈良時代に中国から渡来し、現在のような形となって庶民に食べられるようになったのは江戸時代初期といわれています。全国的に有名な香川県の「讃岐うどん」を筆頭に、秋田県の「稲庭うどん」、群馬県の「水沢うどん」、長崎県の「五島うどん」、富山県の「氷見うどん」が日本五大うどんと呼ばれ、うどんの食文化は全国に普及しています。